

Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
Montag	09:30	- 10:30	Gymnastik	Ganzkörpererächtigung	Senioren ab ca. 60 Jahre	Große MTV- Sporthalle	Tanja Rypka
Montag	10:30	- 11:00	Prellball	Teamspiel	Senioren ab ca. 60 Jahre	Große MTV- Sporthalle	* Mitglieder
Montag	14:00	- 16:00	Sport für Ehepaare und Partner	Gymnastik und Spiele für Paare mit gemeinsamen Interessen	Frauen und Männer	Große MTV- Sporthalle	* Mitglieder
Montag	16:00	- 18:00	Volleyball	Training	weibl. Jugend	Große MTV- Sporthalle	Peter Schröder
Montag	18:00	- 20:00	Leichtathletik (Winter)	Wettkampf-Leichtathletik alle relevanten Disziplinen	Erwachsene, Jugendliche	Große MTV- Sporthalle	Günter Gleitsmann
Montag	20:00	- 22:00	Basketball	Hobby-Gruppe	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV- Sporthalle	ohne Trainer
Dienstag	10:30	- 11:45	Fit für Golf über 60	altersgerechtes Ganzkörpertraining: Koordination und Beweglichkeit fördern und Kraftausdauer	Golfer und Golferinnen ab ca. 60 Jahre	Große MTV- Sporthalle	Sigrid Breslein
<i>Kurs</i>	<i>23.10.2018 19.03.2019</i>						
Dienstag	16:30	- 18:00	Leichtathletik (Winter)	Wettkampf-Leichtathletik alle relevanten Disziplinen	Schüler, Jugendliche, ab 10 Jahre	Große MTV- Sporthalle	Günter Gleitsmann
Dienstag	18:00	- 19:00	Body-Fit	schweißtreibende Aerobic mit Stepp-Brettern, Hanteln, Tubes	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV- Sporthalle	Jessica Lang, Jennifer Keck
Dienstag	19:00	- 20:30	Basketball	Aufbau-Gruppe Mixed Jugend	Mädchen und Jungen	Große MTV- Sporthalle	Gary Paulman
Dienstag	20:30	- 22:00	Basketball	Mannschaft Herren	Erwachsene, auch Jugendliche	Große MTV- Sporthalle	Gary Paulman
Mittwoch	10:30	- 11:30	Prävention für den Alltag 60+	Spezielle Gymnastik, Sturzprophylaxe, Gleichgewicht, Stabilisierung und Kräftigung	Erwachsene, Ein- und Wiedereinsteiger	Große MTV- Sporthalle	Michele Vercellini
Mittwoch	11:30	- 12:00	Prävention für den Alltag 60+	Spiele, Faustball, Badminton, etc.	Erwachsene, Ein- und Wiedereinsteiger	Große MTV- Sporthalle	Michele Vercellini
Mittwoch	16:00	- 17:45	Leichtathletik (Winter)	Wettkampf-Leichtathletik alle relevanten Disziplinen	Kinder, Schüler, bis 9 Jahre	Große MTV- Sporthalle	Günter Gleitsmann
Mittwoch	17:45	- 18:45	DeepWork	Herz-Kreislauftraining mit den Effekten von Pilates und Yoga	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV- Sporthalle	n / a
<i>Kurs</i>	<i>16.01.2019 27.02.2019</i>						
Mittwoch	19:00	- 20:00	Gymnastik	Ganzkörpererächtigung	Männer	Große MTV- Sporthalle	Tanja Rypka
Mittwoch	20:00	- 20:30	Prellball	Teamspiel	Männer	Große MTV- Sporthalle	* Mitglieder
Mittwoch	20:30	- 21:15	Sport für Herzpatienten	Prellball	Alle Betroffenen	Große MTV- Sporthalle	Michele Vercellini

Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
Donnerstag	09:45	- 10:45	Pilates	systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur mit Faszientraining, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Gabi Brietzke
<i>Kurs</i>	<i>10.01.2019 28.02.2019</i>						
Donnerstag	16:00	- 17:30	Volleyball	Training	weibl. Jugend	Große MTV-Sporthalle	Peter Schröder
Donnerstag	17:30	- 19:00	Leichtathletik (Winter)	Wettkampf-Leichtathletik alle relevanten Disziplinen	Erwachsene, Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Günter Gleitsmann
Donnerstag	19:00	- 20:00	Body-Power	kräftigenes Ganzkörper-Gymnastik mit Kleingeräten wie Tubes, Schwingstäbe	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Sybille Laumann
Freitag	10:30	- 11:45	Fit für Golf über 60	altersgerechtes Ganzkörpertraining: Koordination und Beweglichkeit fördern und Kraftausdauer	Golfer und Golferinnen ab ca. 60 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Sigrid Breslein
<i>Kurs</i>	<i>26.10.2018 22.03.2019</i>						
Freitag	16:30	- 18:00	Basketball	Aufbau-Gruppe Mixed Jugend	Mädchen und Jungen	Große MTV-Sporthalle	Gary Paulman
Freitag	18:00	- 20:00	Volleyball	Training	weibl. Jugend	Große MTV-Sporthalle	Peter Schröder
Freitag	20:15	- 22:15	Volleyball Hobby/Mixed	Hobby/Mixed	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle September-Mai	Peter Schröder